

Wir sorgen für Bewegung.

ORTHOMED Medizinisches Leistungs- und Rehabilitationszentrum GmbH

Strobelallee 58 Fon 0231 91 23 30-0
44139 Dortmund Fax 0231 91 23 30-99
info@orthomed-rehazentrum.de
www.orthomed-rehazentrum.de

Unsere Öffnungszeiten

Mo – Do 15 – 22 Uhr
Fr 13 – 22 Uhr
Sa + So 10 – 16 Uhr

Ihr KRAFT Unternehmensverbund – gemeinsam aus einer Hand

Wir von KRAFT stellen Sie und Ihre individuellen Bedürfnisse in den Mittelpunkt unseres Handelns. Unsere sorgfältig aufeinander abgestimmten Unternehmensbereiche arbeiten Hand-in-Hand zusammen, um Ihnen gemeinsam die bestmögliche Versorgung bieten zu können.

EMIL KRAFT
Sanitätshaus | Orthopädie-Technik

KRAFT
Reha-Technik

ORTHOMED
Medizinisches Leistungs- & Reha-Zentrum

Seit über
111 Jahren
im Herzen von
Dortmund



Stand 02/2024



Aqua-Fit

Motivierendes Ganzkörpertraining im Warmwasserschwimmbad. Durch den Wasserwiderstand und den Wasserauftrieb werden Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gefördert. Eine schonende Alternative zum Training an Land.



Indoor-Cycling

In 60 Minuten wird auf stehenden Indoor-Fahrrädern, unter Anleitung, in der Gruppe und zu motivierender Musik manche Tal- und Bergetappe durchfahren. Die variable Trittfrequenz und der individuelle Widerstand trainieren die Ausdauer. Zusätzlich wird die Bein- und Rumpfmuskulatur gestärkt sowie die Körperspannung verbessert.



Ortho-Pilates

Ein ausgewogenes, ruhiges und sanftes Training das Dysbalancen entgegen wirkt. Fließende Kraft-, Dehn- und Atemübungen verbessern die Körperhaltung und Körperwahrnehmung. Eine gesunde Portion Wohlbefinden für den ganzen Körper.



Rücken-Fit-Yoga

Ein präventiv angelegtes, ruhiges Mobilisations- und Kräftigungsprogramm speziell für den Rücken.



Hot-Iron

Ein effektives Kraft-Ausdauertraining mit Lang- und Kurzhanteln zu Musik. Die Gesamtmuskulatur wird gestrafft und übergreifend eine Verbesserung der allgemeinen Fitness erzielt. Durch die individuelle Wahl der Trainingsgewichte, ist die Beanspruchung variabel.



Ortho-Rücken-Fit

Ideales Ausgleichstraining gegen einseitige oder falsche Alltagsbelastungen. Ausgewogenes Training der Rumpfmuskulatur durch spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung. Die Körperhaltung und die Beweglichkeit werden geschult und verbessert.



Ortho-Fit

Herz-, Kreislauf-Ausdauertraining zu rhythmischer Musik, vorwiegend mit dem Stepp – regt den Stoffwechsel an, verbessert die Sauerstoffversorgung im gesamten Körper und trainiert das Koordinationsvermögen. Ein Kraft-Ausdauertraining für die Arm- und Rumpfmuskulatur mit anschließendem Dehnen ergänzt den Fitnesskurs. Nur für Fortgeschrittene!



Ortho-Flexi-Fit

Für jedermann, der sich ein abwechslungsreiches und sehr effektives Training wünscht. Ganz abgestimmt auf das persönliche Trainingslevel – ob mit Handgeräten oder mal ganz ohne. Lassen Sie sich überraschen!



Präventives Gesundheitstraining

Aktueller Kursplan

ORTHOMED
Medizinisches Leistungs- & Reha-Zentrum

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| 15:45 – 16:30 Aqua-Fit | 12:00 – 12:45 Aqua-Fit | 16:10 – 16:55 Aqua-Fit | 12:00 – 12:45 Aqua-Fit | 15:15 – 16:00 Aqua-Fit | 10:15 – 11:00 Aqua-Fit |
| 16:15 – 17:15 Rücken-Fit-Yoga | 16:30 – 17:15 Aqua-Fit | 17:00 – 17:45 Aqua-Fit | 15:25 – 16:10 Aqua-Fit | 16:05 – 16:50 Aqua-Fit | 10:30 – 11:30 Indoor-Cycling |
| 16:35 – 17:20 Aqua-Fit | 17:20 – 18:05 Aqua-Fit | 17:50 – 18:35 Aqua-Fit | 16:00 – 17:00 Ortho-Rücken-Fit | 17:00 – 17:45 Aqua-Fit | 11:05 – 11:50 Aqua-Fit |
| 17:25 – 18:10 Aqua-Fit | 17:55 – 18:55 Ortho-Fit | 18:40 – 19:25 Aqua-Fit | 16:15 – 17:00 Aqua-Fit | 17:50 – 18:35 Aqua-Fit | |
| 17:45 – 18:45 Indoor-Cycling | 18:10 – 18:55 Aqua-Fit | 18:45 – 19:45 Ortho-Flexi-Fit | 17:05 – 18:05 Ortho-Pilates | 18:15 – 19:15 Indoor-Cycling | |
| 18:15 – 19:00 Aqua-Fit | 19:00 – 19:45 Aqua-Fit | 19:30 – 20:15 Aqua-Fit | 17:15 – 18:00 Aqua-Fit | | 11:00 – 12:00 Indoor-Cycling ** |
| 19:05 – 19:50 Aqua-Fit | 19:00 – 20:00 Ortho-Pilates | 20:00 – 21:00 Indoor-Cycling | 18:05 – 18:50 Aqua-Fit | | 12:00 – 12:45 Aqua-Fit |
| 19:05 – 20:05 Hot-Iron | 19:50 – 20:35 Aqua-Fit | 20:20 – 21:05 Aqua-Fit | 18:10 – 19:05 Hot-Iron | | 12:50 – 13:35 Aqua-Fit |
| 19:55 – 20:40 Aqua-Fit | 20:05 – 21:05 Indoor-Cycling | | 18:55 – 19:40 Aqua-Fit | | 13:40 – 14:25 Aqua-Fit |
| 20:10 – 21:10 Ortho-Rücken-Fit | 20:40 – 21:25 Aqua-Fit | | 19:15 – 20:15 Indoor-Cycling | | |
| | | | 19:45 – 20:30 Aqua-Fit | | |
| | | | 20:35 – 21:20 Aqua-Fit | | |

** Von Oktober bis einschließlich März

Kurs An- und Abmeldungen

pgt@orthomed-rehazentrum.de

Fon 0151 52 53 22 43

Entdecken Sie unser präventives Gesundheitstraining

An sieben Tagen in der Woche können Sie bei ORTHOMED Ihre Gesundheit in Kursen oder mittels individuellem Trainingsplan trainieren – natürlich unter fachlicher Anleitung.

Unsere Öffnungszeiten

Mo – Do 15 – 22 Uhr
Fr 13 – 22 Uhr
Sa + So 10 – 16 Uhr

Preise 10er-Karte

Gerätetraining 110 €
Sportkurse 110 €

Preise Mitgliedschaft (Gerätetraining & Kurse)

3 Monate mtl. 70 € 3%*
6 Monate mtl. 60 € 4%*
12 Monate mtl. 50 € 5%*

*Rabatt bei Vorauszahlung

Alles Gute und bis bald

Ihr Team von ORTHOMED